

お家で作ってみませんか♪

ヘルシーな一品です！



おかず：和え物

チキンサラダ

給食ではキャベツを茹でて使いますが、家庭では千切りにして、生のままでもOKです

材 料（4人分）



A	・とりもも肉	60g
	・塩	ひとつまみ
	・こしょう	少々
	・オリーブ油	小さじ1
	・キャベツ	80g
B	・きゅうり	40g
	・ブロッコリー	50g
	・レモン汁	大さじ1
	・酢	大さじ1
	・サラダ油	小さじ1
	・こしょう	少々
	・塩	ひとつまみ
・砂糖	小さじ½	



作 り 方

- ①とりもも肉は1cm程度の角切りにする。Aで下味をつけ、皿に移し、ラップをかけ、電子レンジで加熱(500ワット1分程度)し、とり肉に火がとおったことを確認し冷ます。
- ②キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③②のキャベツとブロッコリーをゆでて、水にとって冷まし、水気を切る。
- ④Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤材料を全て混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー33kcal / たんぱく質3.8g / 脂質1.6g / 塩分0.3g